

週刊 **タバコの正体**

**健康を手に入れよう**  
**たばこのない生活**  
**で**

たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性で29.7%、女性で9.7%\*。その中には、たばこをやめたいのにやめられないと感じている人もいます。それなのに、ついまた一本吸ってしまうのはなぜなのでしょう。

理由はただ一つ、「ニコチン依存症」になっているからです。たばこは単なる嗜好品ではなく、今や病気の一つとして認められ、病院には禁煙外来があり、薬局では禁煙補助剤が取り扱われる時代です。

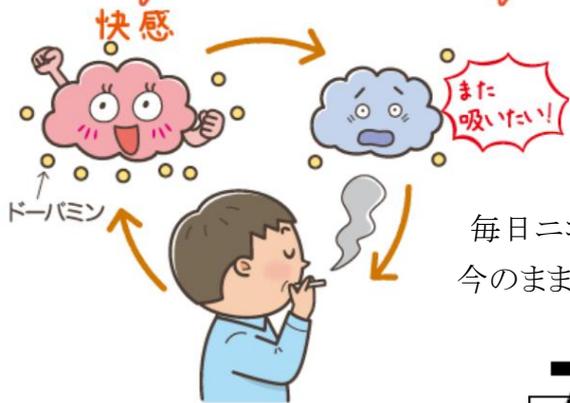
禁煙をサポートする環境がこんなにもあるのですから、これを機にあなたも禁煙生活を始めてみませんか？

※JT「2016年全国たばこ喫煙者率調査」より引用  
村田製作所健康保健組合 広報誌「Fine90号」から

たばこを吸うと、ニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせるドーパミンを過剰に放出する

強い快感のためにまたたばこを吸いたいという欲求が生まれる

タバコを吸うとニコチンの作用でドーパミンが過剰に脳に放出されます。いったんこの快感を経験すると常習的に要求する“ニコチン依存症”になってしまいます。するとニコチンに頼る生活、つまり「タバコに頼る生活」を送らなければならなくなるのです。



毎日ニコチン切れのイライラと付きあうなんて、気が重いですよね。今のままずっと「タバコのない生活」を続けましょう。